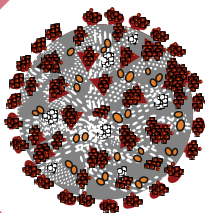


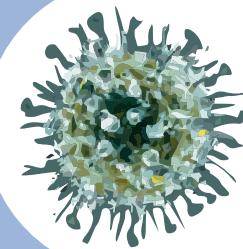
COVID - 19

- nakažlivé onemocnění způsobené novým koronavirem
- inkubační doba je 2 - 14 dnů, nejčastěji 5 - 6 dnů
- vyvolává především onemocnění dýchacího a trávicího ústrojí



CHŘIPKA

- nakažlivé onemocnění způsobené virem chřipky
- inkubační doba je 1 - 3 dny
- začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí svalů a kloubů, později přistupuje suchý dráždivý kašel.



Nejčastější příznaky



zvýšená teplota



horečka



suchý kašel



únava

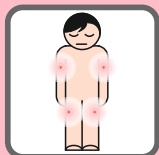
Časté příznaky



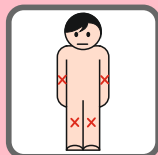
obtížné dýchání



bolest hlavy



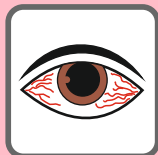
bolest svalů



bolest kloubů



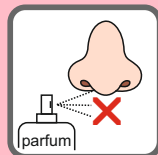
bolest v krku



zánět spojivek



ztráta chuti



ztráta čichu



svědivá vyrážka



covidové prsty

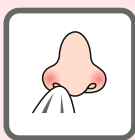
Méně časté příznaky



průjem



závraťe



rýma

Závažné příznaky

- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi
- ztráta řeči
- ztráta pohybu
- zmatenost
- vykašlávání krve
- selhávání ledvin

Nejčastější příznaky



horečka



zimnice



únava



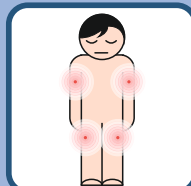
suchý kašel



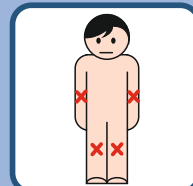
bolest hlavy



schvácenost



bolest svalů

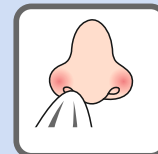


bolest kloubů

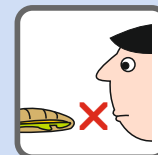
Časté příznaky



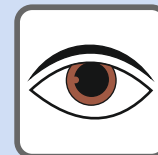
bolest v krku



rýma



nechutenství

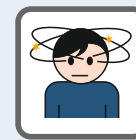


bolestivý pohyb
očních bulbů,
bolest za očima

Méně časté příznaky



průjem



závraťe



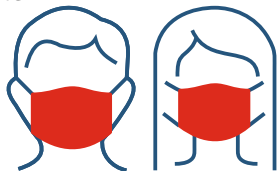
zvracení

Závažné příznaky

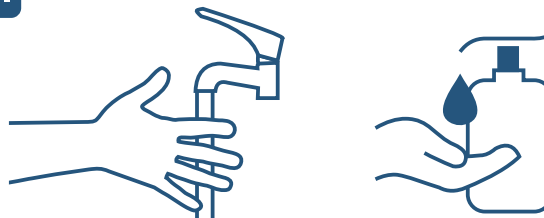
- závažná dušnost
- bolest na hrudi
- tlak na hrudi

Jak vyžrát nad COVIDEM-19 ?

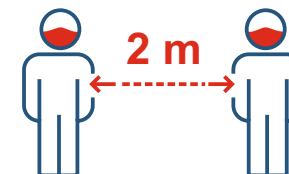
- 1. Roušky nebo respirátory** nosíme všude mezi lidmi. Do mobilního telefonu si stáhneme aplikaci **eRouška**: www.erouska.cz



- 2. Ruce** si pravidelně myjeme nebo dezinfikujeme.

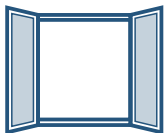


- 3. Rozestupy** mezi lidmi dodržujeme 2 metry i s nasazenými rouškami.



- 4.** Dopřejeme si denně **pohyb** v přírodě. Procházka, sport, práce na zahradě...

Pravidelně větráme.



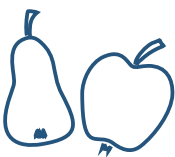
- 5.** Snažíme se o pravidelný **spánek**. Hodina před půlnocí vydá za dvě hodiny po půlnoci.



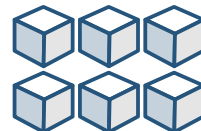
- 6. Nekouříme** ani elektronické cigarety nebo zahřívaný tabák. Kouření komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



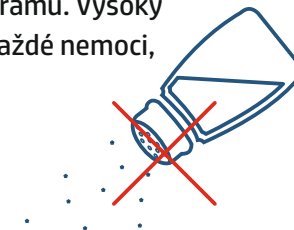
- 7.** Jíme **2 porce ovoce a 3 porce zeleniny** každý den. 1 porce je velikosti pěsti.



- 8.** Jíme méně **sladkých potravin** s přidanými cukry. Maximum je 24 gramů denně = 6 kostek cukru. Obezita a cukrovka komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.

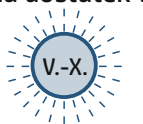


- 9.** Vybíráme potraviny s **menším obsahem soli**. Maximum je denně 6 gramů. Vysoký krevní tlak komplikuje léčbu každé nemoci, tedy i COVID-19.



- 10.** Dbáme na dostatek **vitaminu D**, který podporuje imunitu.

min. 2x týdně



20 min.



40 min.



senioři

min. 2x týdně.



Doplňky stravy
XI.- IV.



Více na <https://koronavirus.mzcr.cz/nezapomenejte-na-vitamin-d-ktery-podporuje-imunitu/>

- 11. Radujeme se** z maličkostí a myslíme na spokojenost svých blízkých. Čteme knížky, malujeme, skypujeme...



Zaměřujeme se na to, co můžeme ovlivnit.





Co je důvodem přijímání opatření MZ a krizových opatření vlády ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY





Omezení Sociálních Kontaktů

nejúčinnější opatření proti šíření nákazy

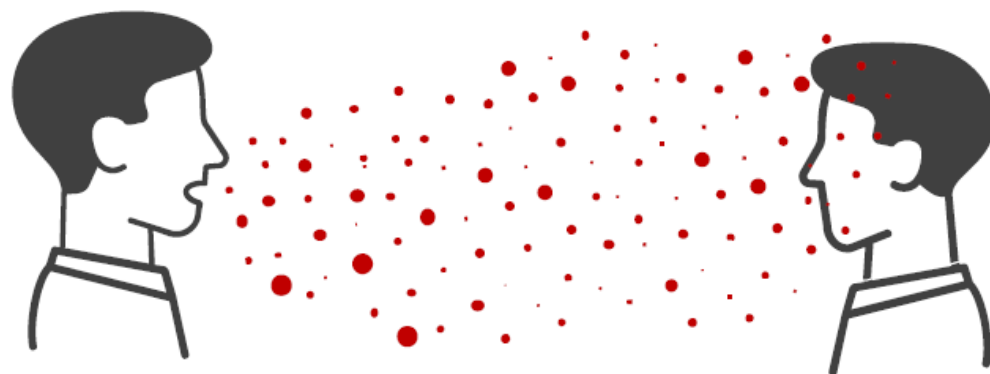
k jeho zavedení dochází tehdy, když
všechna ostatní protiepidemická opatření
nestačí

ochrana před kritickým **přetížením**
zdravotního systému

zabraňuje i přenosům od nakažených a
infekčních osob, které nemají příznaky a
nechovají se odpovědně

JAK SE MOHU NAKAZIT?

přímý kontakt



nakažený

kapénky



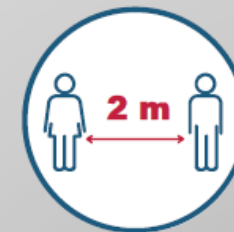
fyzický kontakt

- kašel
- kýchání
- smrkání
- zpívání
- mluvení
- dýchání

JAK SE CHRÁNIT?



ROUŠKA / RESPIRÁTOR



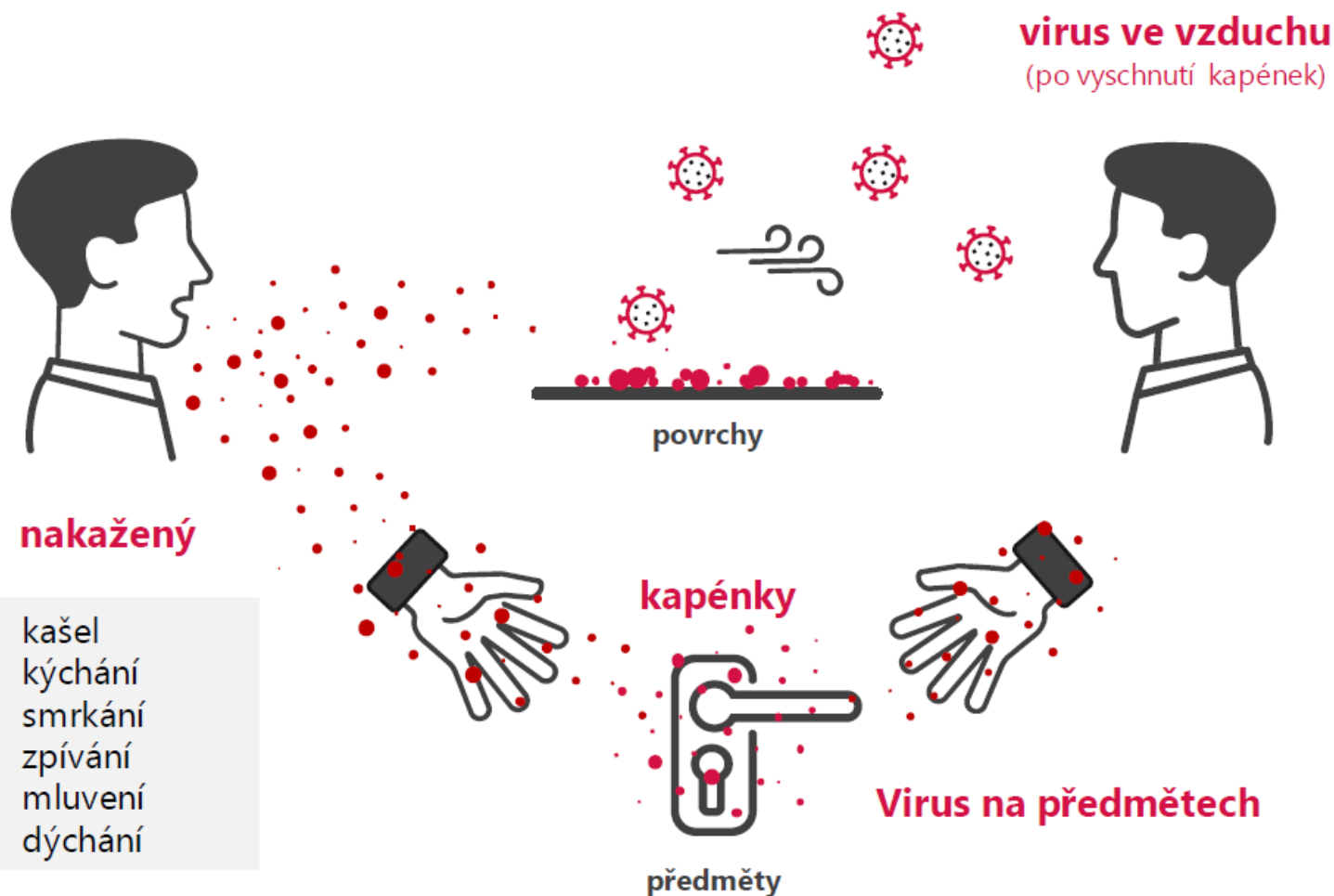
ROZESTUPY



HYGIENA RUKOU

JAK SE MOHU NAKAZIT?

Nepřímý kontakt



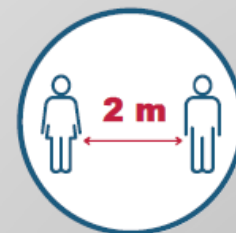
JAK SE CHRÁNIT?



OCHRANA
ÚST A NOSU



DEZINFEKCE
POVRCHŮ



ROZESTUPY



ČASTÉ VĚTRÁNÍ



HYGIENA RUKOU

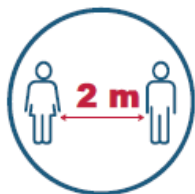


OMEZENÍ SOCIÁLNÍCH
KONTAKTŮ

Kde není osobní kontakt, není přenos



přenos **vzduchem** se snižuje
správným nošením roušek,
dodržováním rozestupů



přenos **dotykem** se snižuje
dezinfekcí povrchů a rukou,
časným mytím rukou teplou
vodou a mýdlem



OMEZENÍ SHLUKOVÁNÍ OSOB

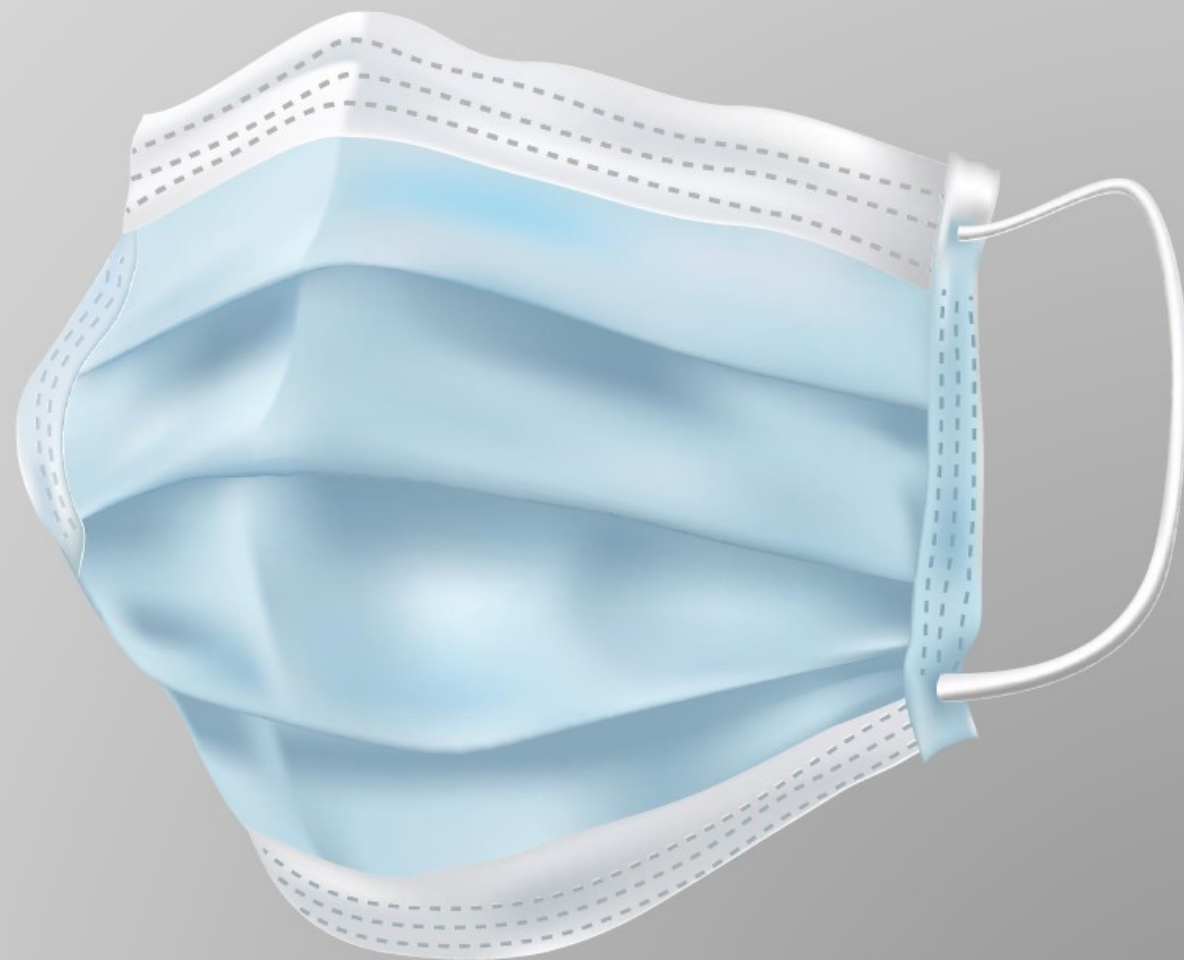
JE NEJÚČINNĚJŠÍM OPATŘENÍM PROTI ŠÍŘENÍ NÁKAZY COVID-19

K jeho zavedení přistupujeme proto, neboť dosud přijatá opatření nestačí zamezit šíření onemocnění.

**Roušky významně omezují
šíření kapének od nakažené
osoby – chrání ostatní.**

Roušky snižují množství
viru v místnosti.

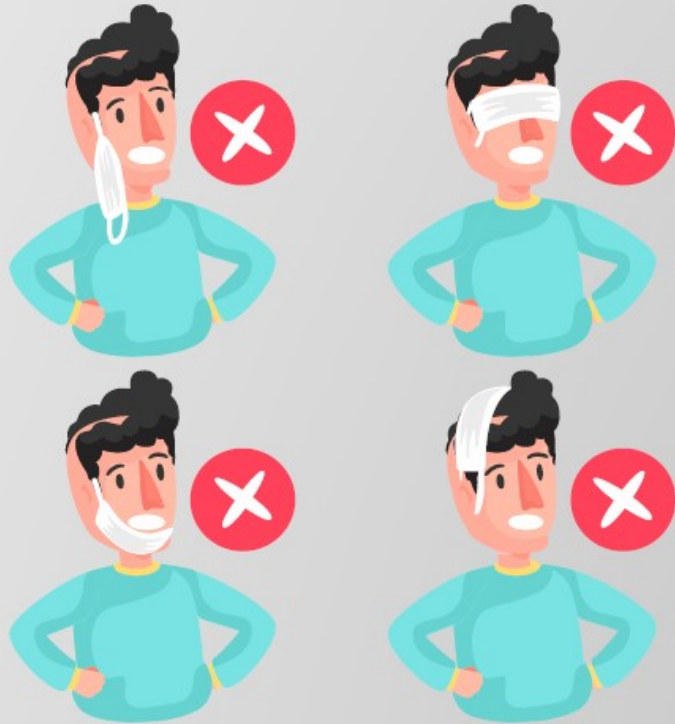
Respirátory navíc
chrání i proti vdechnutí viru.





Vizualizace významu roušek a respirátorů
(zdroj: nist.gov - Matthew E. Staymates)

KAREL



ELIŠKA



Bud' jako ELIŠKA, nos roušku správně!



IZOLACE

Izolace je opatření, které slouží k oddělení nakažených osob od ostatních. Cílem je zabránit dalšímu šíření infekce. Pro osoby s pozitivním výsledkem testu je povinná. Izolaci nařizuje praktický lékař, popřípadě zaměstnanec hygienické stanice, kteří určí i délku jejího trvání. Izolace obvykle trvá 10 dní od odběru vzorku, který prokázal onemocnění COVID-19. Ukončuje ji praktický lékař bez potřeby dalšího testu v případě, že poslední 3 dny je nakažená osoba zcela bez příznaků.

KARANTÉNA

Karanténa je opatření, které slouží k oddělení případně nakažených osob od ostatních. Cílem je zabránění dalšímu šíření infekce od osob, u kterých se ještě neprojeví příznaky onemocnění. Karanténu nařizuje praktický lékař, popřípadě zaměstnanec hygienické stanice, kteří určí i délku jejího trvání. Karanténa trvá obvykle 10 dní od kontaktu s nakaženou osobou, pokud byl optimálně 5. až 7. den od kontaktu (nejpozději však 10. den od kontaktu) proveden test na průkaz onemocnění COVID-19 s negativním výsledkem. Pokud se nepodaří během 10 dnů test na průkaz onemocnění COVID-19 provést, trvá karanténa 14 dní.

RIZIKOVÝ KONTAKT

Za rizikový kontakt se zpravidla považuje situace, kdy jste s nakaženou osobou pobýval/a déle než 15 minut a na vzdálenost menší než 2 metry, kdy současně minimálně jeden z Vás neměl dostatečně zakrytá ústa a nos (rouškou či respirátorem). Zda se opravdu jednalo o významný kontakt, vyhodnotí zaměstnanec hygienické stanice nebo lékař.

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍZNAKY COVID-19



teplota
větší než 37,3°C



suchý
kašel



zhoršené
dýchání



ztráta
čichu nebo chuti



zažívací
obtíže

**DĚKUJEME, ŽE DODRŽUJETE STANOVENÁ PRAVIDLA
A POMÁHÁTE TAK CHRÁNIT SEBE I SVÉ OKOLÍ.**

další informace naleznete na
koronavirus.mzcr.cz



V případě nejasností
volejte linku **1221**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

IS+2 LINKA
1221

Co mám dělat, když se u mě PROJEVILY PŘÍZNAKY COVID-19



Zpozorujete-li na sobě příznaky onemocnění, které se shodují s příznaky onemocnění COVID-19 (teplota nad 37,3°C, suchý kašel, zhoršené dýchání, ztráta chuti nebo čichu, zažívací obtíže), postupujte následovně:

Zůstaňte doma a vyhýbejte se kontaktu s ostatními lidmi. Dojde-li ke kontaktu, mějte vždy zakrytá ústa i nos (např. rouška, respirátor).

Kontaktujte telefonicky svého **PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**, informujte ho o svém zdravotním stavu a domluvte se na následném postupu.

- ▶ Bude-li mít lékař podezření, že se u Vás projevuje onemocnění COVID-19, vystaví Vám **elektronickou žádanku** k testování průkazu tohoto onemocnění.
- ▶ Bude-li to Váš stav vyžadovat, vydá Vám lékař rozhodnutí o **pracovní neschopnosti**. Vaše osobní přítomnost u lékaře není nezbytnou podmínkou k vydání tohoto rozhodnutí.

Kontaktujte telefonicky svého **ZAMĚSTNAVATELE** a informujte ho o Vaší situaci. Pokud nejste v pracovní neschopnosti, zažádejte o volno či home office do doby zjištění výsledku testu.

- ▶ Do doby zjištění výsledku testu se vyhýbejte kontaktu s dalšími osobami, abyste případně nešířil/a onemocnění dál.

Pokud Vám byla vystavena elektronická žádanka k odběru a testování, **zarezerwujte si odběr** na odběrovém místě **dle pokynů vašeho lékaře**.

- ▶ Seznam odběrových míst naleznete na:

<https://koronavirus.mzcr.cz/seznam-odberovych-center/>

- ▶ Alespoň 1-2 hodiny před odběrem si ideálně nečistěte zuby, nejzte a nepijte.
- ▶ Na odběrové místo a z něj cestujte ideálně vlastním autem, vyberte **nejkratší možnou cestu**, dodržujte **rozestupy** od ostatních (minimálně 2 metry), mějte po celou dobu důkladně **zakrytá ústa i nos** (rouškou či respirátorem), **minimalizujte kontakt** s okolním prostředím a často si **dezinfikujte ruce**.
- ▶ Na odběrovém místě dodržujte stanovená organizační a protiepidemická opatření.

Na osoby, se kterými sdílíte domácnost, se do doby průkazu či vyvrácení nemoci COVID-19 nevztahují karanténní opatření, avšak je **velmi vhodné**, aby do doby konzultace Vašeho stavu s lékařem či zjištění výsledku testu také minimalizovali kontakt s ostatními lidmi a na veřejnosti měli stále zakrytá ústa i nos. Je-li to možné, je doporučováno těmto osobám během této doby využít práci či studium z domova.

Výsledek testu Vám bude sdělen do 48 hod formou SMS. **O výsledku testu informujte co nejdříve svého PRAKTICKÉHO LÉKAŘE.**

DĚKUJEME, ŽE DODRŽUJETE STANOVENÁ PRAVIDLA A POMÁHÁTE TAK CHRÁNIT SEBE I SVÉ OKOLÍ.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

IS+2 LINKA
1221

Co mám dělat, když MÁM NEGATIVNÍ VÝSLEDEK TESTU



Negativní výsledek testu znamená, že v tuto chvíli u Vás nebylo prokázáno onemocnění COVID-19. Následující pravidla se pro Vás liší podle důvodu, proč jste byl/a testován/a, proto si důkladně přečtěte následující text.

1 MÁTE PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ COVID-19

- ▶ Přestože se cítíte nemocný/á, onemocnění COVID-19 u Vás nebylo prokázáno. Pravděpodobně proděláváte jiné infekční onemocnění.
- ▶ Kontaktujte co nejdříve svého **PRAKTICKÉHO LÉKAŘE** (či jiného lékaře, který Vaše vyšetření indikoval), informujte ho o výsledku Vašeho testu a domluvte se na dalším postupu.
- ▶ V případě závažného zhoršení (např. dušnost) Vašeho zdravotního stavu volejte Zdravotnickou záchrannou službu (telefon 155)

2 BYL/A JSTE V KONTAKTU S NAKAŽENOU OSOBOU

Osoby, které byly ve významném kontaktu s nakaženým, je třeba testovat z důvodu včasného **dohledání dalších nakažených osob, aby se zamezilo dalšímu šíření onemocnění COVID-19**. Protože se toto onemocnění může projevit i za delší dobu od kontaktu s nemocnou osobou, nevylučuje negativní test zpočátku karantény možnost, že se u Vás onemocnění COVID-19 projeví o několik dní později a **můžete být infekční**. Z tohoto důvodu musíte dodržovat pravidla **KARANTÉNY**, abyste případně nešířil/a onemocnění nevědomě na další osoby:

- ▶ **Zůstaňte doma** a i přesto, že se cítíte zdrav/a, a vyhýbejte se kontaktu s lidmi.
- ▶ Ihned po zjištění výsledku testu kontaktujte telefonicky svého **PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**, který Vás bude informovat o dalším postupu a poučí Vás.
 - ▶ Pokračujte v domácí **KARANTÉNĚ** a to na dobu, kterou stanoví Váš praktický lékař.
- ▶ Poté telefonicky kontaktujte svého **ZAMĚSTNAVATELE** a informujte ho o Vaší situaci.
- ▶ Zpozorujete-li na sobě během KARANTÉNY **příznaky onemocnění COVID-19** (teplota nad 37,3°C, suchý kašel, zhoršené dýchání, ztráta chuti nebo čichu, zažívací obtíže), kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře a domluvte se na dalším postupu.

3 TEST NA VLASNÍ ŽÁDOST (SAMOPLÁTCE)

Onemocnění COVID-19 u Vás nebylo prokázáno, proto se na Vás nevztahují žádná karanténní opatření.

**DĚKUJEME, ŽE DODRŽUJETE STANOVENÁ PRAVIDLA
A POMÁHÁTE TAK CHRÁNIT SEBE I SVÉ OKOLÍ.**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

IS+2 LINKA
1221

Co mám dělat, když MÁM POZITIVNÍ VÝSLEDEK TESTU



Pozitivní výsledek testu znamená, že jste se nakazil/a onemocněním COVID-19. Tímto onemocněním se může nakazit kdokoli, proto nepanikařte a dodržujte následující pravidla, abyste onemocnění nešířil/a na další osoby.

Tato pravidla dodržujte jak v případě, že MÁTE PŘÍZNAKY ONEMOCNĚNÍ COVID-19 (teplota nad 37,3°C, suchý kašel, zhoršené dýchání, ztráta chuti nebo čichu, zažívací obtíže), tak i v případě, že tyto PŘÍZNAKY NEMÁTE a byl/a jste testován/a pro kontakt s nakaženou osobou či na vlastní žádost. Nákazu totiž můžete šířit i přesto, že se cítíte zdrav/a.

- ▶ **Zůstaňte doma v IZOLACI** a vyhýbejte se kontaktu s lidmi.
- ▶ Ihned po zjištění výsledku testu kontaktujte telefonicky svého **PRAKTICKÉHO LÉKAŘE**, který Vás informuje o dalším postupu, poučí Vás a naplánuje další kontrolu.
 - ▶ Bude Vám nařízena **domácí IZOLACE** a to na dobu, kterou stanoví Váš praktický lékař.
 - ▶ Bude Vám vystavena pracovní neschopnost.
- ▶ Poté telefonicky kontaktujte svého **zaměstnavatele** a informujte ho o Vaší situaci.
- ▶ Přijde-li Vám odkaz na **SEBEREPORTOVACÍ FORMULÁŘ**, vyplňte jej.
 - ▶ Vyplněním sebereportovacího formuláře **urychlíte** následný hovor se zaměstnancem hygienické stanice.
- ▶ V nejbližší době po oznámení výsledku Vás bude telefonicky kontaktovat zaměstnanec **hygienické stanice**, který se Vás bude dotazovat na Vaše **rizikové kontakty** v posledních několika dnech, popřípadě si ověří Vámi zadané údaje v sebereportovacím formuláři.
 - ▶ Pro urychlení hovoru si, prosím, **předem nachystejte seznam osob, se kterými jste byl/a v rizikovém kontaktu během posledních 5 dní** (rodinní příslušníci, kolegové, přátelé, spolužáci apod.) **včetně kontaktních údajů na tyto osoby**.
 - ▶ Pokud se Vám pro svou zvýšenou vyčílenost hygienik nebude delší dobu ozývat, bude Vám zaslána informační SMS.
 - ▶ I bez předchozí komunikace s hygienou **dodržujte zásady pobytu v izolaci**.
- ▶ Pokud je to možné, **informujte své rizikové kontakty** co nejdříve o pozitivním výsledku Vašeho testu (včetně osob, se kterými sdílíte společnou domácnost).
 - ▶ Pokud je informujete dříve než hygienická stanice, doporučte jim, aby kontaktovaly svého praktického lékaře, oznámily mu, že byly v rizikovém kontaktu s nakaženou osobou a postupovaly dle jeho pokynů.
- ▶ Po celou dobu izolace sledujte svůj zdravotní stav. Pokud dojde k jeho zhoršení, volejte svému praktickému lékaři. Při vážném zhoršení zdravotního stavu (např. dušnost), volejte Zdravotnickou záchrannou službu (tel. 155) a dispečera informujte o Vašem pozitivním testu.

**DĚKUJEME, ŽE DODRŽUJETE STANOVENÁ PRAVIDLA
A POMÁHÁTE TAK CHRÁNIT SEBE I SVÉ OKOLÍ.**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



CENTRÁLNÍ
ŘÍDÍCÍ TÝM
COVID-19

IS2 LINKA
1221

Co mám dělat, když jsem byl V KONTAKTU S POZITIVNĚ TESTOVANOU OSOBOU



O tom, že jste byl/a ve **rizikovém** kontaktu s osobou pozitivně testovanou na onemocnění COVID-19 (nakažená osoba), můžete být informován/a těmito způsoby:

- ▶ Kontaktuje Vás přímo nakažená osoba.
- ▶ Přejde Vám upozornění z aplikace e-Rouška.
- ▶ Kontaktuje Vás zaměstnanec hygienické stanice, popřípadě Váš praktický lékař.

Za rizikový kontakt se zpravidla považuje situace, kdy jste s nakaženou osobou pobýval/a **déle než 15 minut** a na vzdálenost **menší než 2 metry**, kdy současně minimálně jeden z Vás **neměl dostatečně zakrytá ústa a nos** (rouškou či respirátorem). **Zda se opravdu jednalo o rizikový kontakt, vyhodnotí zaměstnanec hygienické stanice nebo lékař.**

Pokud byl Váš kontakt s nakaženou osobou vyhodnocen jako významný, existuje jistá pravděpodobnost, že jste se mohl/a také nakazit. Z tohoto důvodu postupujte následovně:

- 1 Zůstaňte doma a vyhýbejte se kontaktu** s ostatními lidmi. Dojde-li ke kontaktu, mějte vždy zakrytá ústa i nos (např. rouška, respirátor), nikoho se nedotýkejte.
- 2** Zjistíte-li informaci o Vašem významném kontaktu s nakaženou osobou jiným způsobem než od zaměstnance hygienické stanice, kontaktujte telefonicky svého **PRAKTICKÉHO LÉKAŘE** a informujte ho o Vaší situaci.
 - ▶ Lékař Vám vystaví **elektronickou žádanku k odběru** na průkaz nákazy COVID-19 a poučí Vás o dalším postupu a nejvhodnějším termínu odběru.
 - ▶ Vyhodnotí-li Váš kontakt za rizikový, bude Vám okamžitě nařízena domácí **KARANTÉNA**.
 - ▶ Bude-li Vás poté kontaktovat hygienická stanice, informujte ji, že žádanku Vám vystavil lékař a že Vám byla nařízena domácí karanténa.
- 3** Pokud Vás bude kontaktovat jako první zaměstnanec **HYGIENICKÉ STANICE**, který Váš kontakt vyhodnotí jako rizikový, poučí Vás o dalším postupu, vystaví Vám žádanku k odběru a následnému testování na průkaz nákazy COVID-19 a domluví se s Vámi na nejvhodnějším termínu odběru.
 - ▶ V tomto případě kontaktujte svého praktického lékaře, který s Vámi probere záležitosti ohledně domácí **KARANTÉNY**.
- 4** O své situaci informujte svého **ZAMĚSTNAVATELE**.
- 5** Pokud Vám byla vystavena elektronická žádanka k odběru a testování, zarezervujte si odběr dle pokynů toho, kdo žádanku vydal.
 - ▶ Seznam odběrových míst: <https://koronavirus.mzcr.cz/seznam-odberovych-center/>
 - ▶ Alespoň 1-2 hodiny před odběrem si ideálně nečistěte zuby, nejezte a nepijte.
 - ▶ Na odběrové místo a z něj cestujte ideálně vlastním autem, pokud to není možné, vyberte si **nejkratší možnou cestu**, dodržujte **rozestupy** od ostatních (minimálně 2 metry), mějte po celou dobu důkladně **zakrytá ústa i nos** (rouškou či respirátorem), **minimalizujte kontakt** s okolním prostředím a často si **dezinfikujte ruce**.
 - ▶ Na odběrovém místě dodržujte všechna organizační a protiepidemická opatření.
- 6** Výsledek testu Vám bude sdělen do 48 hod formou SMS. **O výsledku testu informujte co nejdříve jak svého PRAKTICKÉHO LÉKAŘE.**